THE RECOVERY KERNEL

Psychodrama Modul

Setze es um. Ergreife es zurück. Schreibe es neu. Heile es öffentlich.

Warum Durchspielen heilt, was Reden nicht kann

Psychodrama wurde von Jacob Moreno in den 1920er Jahren entwickelt – nicht als Unterhaltung, nicht als Rollenspiel, sondern als klinische Intervention, die auf einem spezifischen neurologischen Einblick basiert: Das Gehirn verarbeitet erlebte Erfahrung anders als erzählte Erfahrung. Wenn Sie die Geschichte dessen erzählen, was passiert ist, ist der präfrontale Kortex aktiv – Sie managen, bearbeiten, rahmen. Wenn Sie die Geschichte nachspielen, aktiviert sich das limbische System. Das Gedächtnis des Körpers aktiviert sich. Die emotionale Ladung tritt in Form auf. das bearbeitet, bezeugt und freigegeben werden kann.

Jede Technik in diesem Modul hat einen dokumentierten Mechanismus. Das Objektritual (das Baby-Puder) funktioniert, weil die Angst- und Verlangenreaktionen des Gehirns an Objekte konditioniert sind – und durch erlebte Erfahrung mit diesen Objekten neu konditioniert werden können. Die Stigmatisierungssimulation funktioniert, weil Scham in Isolation lebt und ihre Macht verliert, wenn sie universell wird. Die heilende Durchspielung funktioniert, weil der Körper, der die Genesung durchführt, die neuronalen Assoziationen der Genesung schafft – das Gehirn vollständig Unterscheiden zwischen realer und simulierter Erfahrung auf der limbischen Ebene.

Dieses Modul ist das leistungsstärkste Werkzeug in der Kernel-Treffenbibliothek. Es erfordert außerdem die größte Moderationsfähigkeit, die größte Sicherheit und die größte Vorbereitung. Lesen Sie das gesamte Modul, bevor Sie einen Teil davon durchführen. Die Sicherheitsprotokolle sind nicht optional.

Sicherheitsanforderung für den Moderator – Lesen Sie, bevor Sie fortfahren

- Dieses Modul sollte nicht in den ersten drei Sitzungen einer neuen Gruppe durchgeführt werden. Zuerst muss Vertrauen aufgebaut werden.
- Die 988er-Nummer muss sichtbar und zu Beginn genannt werden. Lassen Sie mindestens eine Person im Raum, der Sie vertrauen, die mit jemandem sitzt, der in Not gerät.
- Niemand ist verpflichtet, an irgendeinem Schauspiel teilzunehmen. Das Zuschauen ist volle Teilnahme.
- Der Moderator spielt im Hauptdrama keine Rolle — Sie sind durchgehend der Regisseur und der Sicherheitsverantwortliche.
- Wenn jemand beginnt zu dissoziieren (wird sehr still, hat unfokussierte Augen, reagiert nicht), beende die Szene sofort. Verwende die

Erdungsphrase: „Du bist in diesem Raum. Es ist [Datum]. Du bist sicher. Nenne etwas, das du gerade fühlen kannst.“

- Schließe die Sitzung immer mit dem Healing Enactment (Modul 3) ab — verlasse die Gruppe niemals mitten im Schmerz, ohne den Bogen zur Reparatur zu schließen.

Modul 1

Das Objektritual

Macht lebt in der Gemeinschaft – ergreife sie zurück, indem du sie durch die Gruppe weitergibst.

Der therapeutische Mechanismus

Verlangen ist nicht primär ein Gedanke. Es ist primär eine Objektassoziation. Das Gehirn hat spezifische Objekte – eine Tüte, ein Rohr, eine Flasche, eine bestimmte Verpackungsfarbe – mit der neurochemischen Erfahrung der Substanz gepaart. Wenn Sie diesen Objekten begegnen, löst sich das Verlangen aus, bevor ein bewusster Gedanke auftritt. Dies ist klassische Konditionierung, und es liegt im Körper, nicht im Geist.

Das Objektritual funktioniert, indem es ein Ersatzobjekt einführt — etwas, das ähnlich genug dem Original aussieht, um eine milde Version der Assoziation zu aktivieren — und dann mit diesem Objekt in einem Gruppenkontext arbeitet, der die Assoziation aktiv neu programmiert. Die Anwesenheit und Reaktion der Gruppe wird zur neuen gepaarten Erfahrung. Am Ende des Rituals wurde das Objekt behandelt, untersucht, belacht und verworfen. Die Assoziation wurde unterbrochen und ersetzt.

1.1

Das Babypuder-Ritual

Der Glamour der Linie – dekonstruiert in Echtzeit

Was Sie brauchen

- Ein Behälter Babypuder, Talkumpuder oder ähnliches weißes Pulver
- Ein kleiner Spiegel oder eine dunkle, flache Oberfläche (optional – macht es visuell)
- Ein Mülleimer, der sichtbar in der Mitte des Raumes platziert ist
- Keine Musik während dieses Rituals — Stille ist der Behälter

FACILITATOR: Ich habe etwas in dieser Tasche. Ich werde es herumreichen. Öffnet es noch nicht.

[[Gib den versiegelten Beutel im Kreis weiter. Lass die Leute ihn halten, das Gewicht spüren, ohne ihn zu öffnen.]]

FACILITATOR: Wie fühlt es sich an, es zu halten?

[[Kurze Antworten. Nicht drängen. Weitergehen.]]

[[Öffne den Beutel. Zeige, dass es Babypuder ist. Manche Leute werden lachen. Lass sie lachen.]]

FACILITATOR: Hier ist, was wir tun werden. Ich werde einige auf diese Oberfläche legen.

[[Geben Sie eine kleine Menge auf den Spiegel oder eine dunkle Oberfläche. Zeichnen Sie es zu einer Linie, wenn die Gruppe sich wohlfühlt.]]

FACILITATOR: Schau es dir an. Wie sieht es aus?

[[Die Gruppe reagiert. Zwingt niemanden. Einige werden lachen, einige werden still, einige werden etwas körperliches fühlen. Alle Reaktionen sind gültig.]]

Die drei Akte des Pulverrituals

AKT I — DER GLAMOUR: „Das ist, wie es aussah. Das ist, wie das Bild in deinem Kopf aussah, bevor du es benutzt hast. Die saubere Linie. Das Ritual daran. Das Versprechen daran. Die Filme haben das glamourisiert. Dein Gehirn hat das glamourisiert. Wir schauen uns Talkumpuder an. Wir haben die ganze Zeit Talkumpuder betrachtet.“

AKT ZWEI — DIE RATIONALISIERUNG: Der Moderator fragt: „Wer kann mir erzählen, wie es das erste Mal war? Nicht deine Geschichte — das erste Mal in deinem KOPF. Du hast dir selbst gesagt, es würde okay sein. Gehen Sie uns die Mathematik durch.“ (Nehmen Sie 2-3 kurze Antworten.) „Einmal. In Ordnung. Zweimal. Immer noch in Ordnung. Dann änderte sich dein Nervensystem beim dritten Mal, und in Ordnung war nicht mehr verfügbar.“

AKT DREI — DIE FIREWALL: „Bevor wir weitermachen – schaut alle auf dieses Pulver. Es hat keine Kraft, außer der Kraft, die wir ihm geben. Im Moment ziehen wir zusammen die Kraft ab.“ Der/Die Moderator/in nimmt den Spiegel oder die Oberfläche auf. „Ich werde das zum Mülleimer tragen. Wenn jemand etwas hinzufügen möchte – ein Wort, ein Geräusch, eine Geste – während wir es zum Mülleimer tragen, tut es.“ Geht langsam. Die Gruppe reagiert. Wie auch immer sie reagieren. Wirf es in den Mülleimer. Fertig.

Das Debriefing — Drei Fragen nach dem Ritual

- „Was ist in deinem Körper passiert, als du die Linie gesehen hast? Du musst nicht erklären, warum — beschreibe einfach die körperliche Erfahrung.“ (Geht schnell durch — jeweils ein Wort oder ein Satz.)
- 'Woher kam die Kraft in diesem Bild?' (Offene Diskussion — 2 Minuten. Die Gruppe wird normalerweise auf: Filme, Musik, Gleichaltrige, den ersten Rausch, die Erleichterung, die es bot.)
- Es ist jetzt im Mülleimer. Was bedeutet das für das nächste Mal, dass du etwas siehst, das so aussieht? (Kurze Antworten. Manche Leute werden sagen: „Nichts hat sich geändert.“ Das ist ehrlich. Das Ritual wirkt durch Wiederholung, nicht durch ein einzelnes Ereignis.)

Objektrituale für andere Substanzen

Das Ritual an die Gegebenheiten des Raumes anpassen

Substanz	Das Stellvertreterobjekt und die rituelle Anpassung
Opioide / Pillen	Ein Bonbon in einer kleinen Tüte, oder ein unmarkiertes Pillendose mit Minze. Weitergeben. Halten. Das Ritual: „Das sah das Rezept aus. Das sah die Erleichterung aus. Wir halten Süßigkeiten.“ Dieselben drei Akte. Müll am Ende.
Alkohol	Ein Glas Apfelsaft – oder Wasser in einem Weinglas. Das Ritual: „Wir werden daran riechen. Beachtet, was euer Gehirn mit dem Geruch von etwas in einem Glas wie diesem macht.“ Riecht daran. Redet darüber, was ausgelöst wurde. Gießt es gemeinsam aus.
Zigarette / Dampfen	Ein Stift, der in der üblichen Handhaltung gehalten und getippt wird. „Beobachte den Griff. Beobachte, wohin dein Mund will.“ Halte den Stift in der Raucherhaltung für 30 Sekunden in Stille. Dann lege ihn ab und schüttle deine Hand aus.
Meth / Stimulanzien	Ein kleiner Spiegel und Natron, oder ein Glasrohr, das man in einem Bastelgeschäft bekommt. Der Glamour hier sind die rituellen Utensilien. Dieselben drei Akte – aber füge hinzu: „Was hat dir das Ritual gegeben, bevor du es überhaupt benutzt hast? Die Vorbereitung war Teil des Rausches.“ Das ist Konditionierung. Das ist das, was wir unterbrechen.
Cannabis	Ein Teebeutel oder Kräutertütchen. Der Geruch löst die Assoziation aus. Gebt es weiter. Beachtet, was reagiert. „Das ist Kamille. Dein Gehirn hat gerade auf Kamille reagiert. So stark ist die Konditionierung.“ Dieselben drei Akte.

Modul 2

Die Stigma-Simulation

Verwandle die Waffe in einen Spiegel — und dann in ein Heilmittel.

Der therapeutische Mechanismus

Stigma wirkt durch Isolation. Wenn jemand dich ein „Meth-Gesicht“ nennt oder dir sagt, dass du wie ein Süchtiger aussiehst, trifft die Scham, weil es dich als anders als die Leute im Raum markiert — als jemand, der etwas getan hat, was andere nicht getan haben, der Beweise dafür an seinem Körper trägt, der sichtbar anders ist. Dieses Zeichen ist nur dann beschämend, wenn du damit allein bist.

Die Stigmatisierungssimulation funktioniert, indem sie das Zeichen universell macht. Wenn die gesamte Gruppe die Stigmatisierung gemeinsam durchspielt – wenn jeder an seiner Haut herumknabbert, jeder das Meth-Gesicht ist, jeder gemeinsam das Olay-Öl aufträgt – hört das Zeichen auf, ein Zeichen zu sein. Es wird zu einem gemeinsamen Zustand, dem sich die Gruppe gemeinsam widmet. Scham benötigt Isolation, um zu überleben. Die Simulation beseitigt die Isolation.

Der zweite Mechanismus ist das Reframing: der Übergang vom sozialen Etikett ('Meth-Gesicht') zur biologischen Realität ('die Chemikalien in meinem System, die Dopamin-getriebene Fixierung, der Kompromiss der Hautbarriere durch Meth'). Das Reframing löscht die Erfahrung nicht aus — es ersetzt ein Scham-Narrativ durch ein genaues. Genauere Narrative können angegangen werden. Schamspiralen nicht.

2.1

Das Simulationsskript

Der Moderator führt dies in drei Phasen durch.

Was Sie brauchen

- Kleine Spiegel – Dollar-Laden, einer pro Person, oder geteilt
- Eine kleine Flasche Feuchtigkeitscreme, Öl oder Lotion — die herumgereicht wird
- Optional: eine Karte mit der Reframe-Sprache darauf gedruckt (nachstehend)
- Ruhige Musik während der Heilungsphase — instrumental, beruhigend

PHASE EINS — DAS ETIKETT

FACILITATOR: Ich werde einige Dinge laut sagen, die Leute über die Menschen in diesem Raum, oder über Menschen wie uns, gesagt – oder gedacht – haben. Das sind reale Dinge, die Leute sagen. Ich sage sie, damit wir sie betrachten können, nicht weil sie wahr sind.

[[Lesen Sie langsam, mit Pausen.]]

FACILITATOR: „Man kann einen Süchtigen immer an ihm erkennen.“
FACILITATOR: 'Meth-Gesicht. Schau dir die Haut an. Man sieht, was sie sich angetan haben.'
FACILITATOR: 'Sie haben es sich selbst beschert.'
MODERATOR: 'Einmal Süchtiger, immer Süchtiger.'
FACILITATOR: 'Sie werden sich nie wirklich ändern.'

[[Pause.]]
FACILITATOR: Wie viele davon haben Sie in dem letzten Monat über sich selbst gehört?
[[Lass die Stille wirken. Beeile dich nicht. Dann:]]
FACILITATOR: Wir werden etwas mit diesen machen.

PHASE ZWEI — DIE UNIVERSALE SIMULATION

FACILITATOR: Ich möchte, dass jeder einen Spiegel nimmt. Falls Sie keinen haben, nutzen Sie Ihre Handy-Kamera.
FACILITATOR: Schau dir deine Haut an. Genau jetzt. Schau dir sie wirklich an.
[[Gib 30 Sekunden Stille.]]
FACILITATOR: Jetzt — findet etwas. Ein Makel, ein Fleck, eine trockene Stelle, ein Poren, etwas, das man normalerweise nicht sehen möchte. Ihr habt alle eines. Jeder in diesem Raum hat eines.
[[Pause.]]
FACILITATOR: Berühre es jetzt. Nicht aggressiv. Berühre es einfach und bemerke den Impuls – den Impuls, es zu reparieren, daran zu kratzen, es zu bedecken.
FACILITATOR: Dieser Impuls. Das bedeutet nicht, dass du kaputt bist. Das ist dopamingetriebener Musterabschluss. Der gleiche Mechanismus, der das Verlangen angetrieben hat, hat das Pflücken angetrieben. Die gleiche Verdrahtung. Das gleiche System.

FACILITATOR: Schauen Sie sich den Raum an.
FACILITATOR: Jeder hält einen Spiegel. Jeder hat etwas gefunden. Jeder hat den Impuls.
FACILITATOR: Es gibt kein Meth-Gesicht in diesem Raum. Es gibt Nervensysteme, die tun, was Nervensysteme tun, wenn sie chemischem Stress ausgesetzt waren.

DIE UMDEUTUNGSKARTE – Laut vorlesen oder an die Wand hängen

ALTES LABEL: 'Meth-Gesicht – schau, was du mit dir gemacht hast.'
BIOLOGISCHE REALITÄT: 'Methamphetamin verursacht Vasokonstriktion, reduziert den Blutfluss zur Haut. Die Dopamin-Dysregulation treibt repetitive Verhaltensweisen an, einschließlich Hautpflücken. Die Immunsuppression durch chronischen Stimulanzienkonsum beeinträchtigt die Hautbarriere. Dies sind chemische Folgen eines chemischen Prozesses. Sie sind kein Beweis für den Charakter.'

Man kann einen Süchtigen immer erkennen.
BIOLOGISCHE REALITÄT: „Man kann manchmal die körperlichen Folgen von chronischem Stress an einem menschlichen Körper sehen. Diese Folgen entstehen durch Armut, durch Krieg, durch Krankheit, durch die Pflege. Der Körper zeigt es unter anhaltendem Stress. Dies ist nicht einzigartig für Sucht. Das ist Biologie.“

OLD LABEL: 'Sie haben es sich selbst beschert.'
BIOLOGISCHE REALITÄT: 'Niemand wählt seinen MTHFR-Status. Niemand wählt seine COMT-Variante. Niemand wählt den neurochemischen Defizit, der die Substanz notwendig erscheinen ließ. Die Entscheidung zu konsumieren wurde von einem System getroffen, das bereits in Not war und nach Erleichterung suchte.'

PHASE DREI — DIE HEILUNGSSIMULATION

FACILITATOR: Jetzt machen wir die Reparatur. Nicht metaphorisch. Tatsächlich.

[[Gib die Feuchtigkeitscreme oder das Öl weiter. Spielt leise Musik.]]

FACILITATOR: Nimm etwas in deine Hände. Trage es auf. Auf die Stelle, die du im Spiegel gefunden hast.

FACILITATOR: So sieht Heilung aus. Es ist nicht dramatisch. Es ist kein Moment der Gnade. Es ist jemand, der sich in einem Raum voller Menschen, die dasselbe tun, die Lotion ins Gesicht macht.

[[Lassen Sie die Stille und die Musik dies für 60 Sekunden wirken. Dann:]]

FACILITATOR: Das ist, was wir hier tun. Jede Woche. Etwas Kleines, das tatsächlich Fürsorge ist. Öffentlich. Zusammen.

[[Stille. Lass es wirken.]]

Modul 3

Die Dekonstruktion des Klischees

Die Dinge, die die Leute sagen, die nicht wahr sind – inszeniert, damit wir sie klar sehen können

Der therapeutische Mechanismus

Genesung ist voller Klischees, die als emotionaler Druck und nicht als nützliche Anleitung fungieren. „Vergib und vergiss.“ „Lass es los.“ „Komm immer wieder zurück, es funktioniert, wenn du es durchziehst.“ „Einen Tag nach dem anderen.“ Diese Phrasen sind nicht falsch – aber sie werden oft eingesetzt, um eine echte Erfahrung zu unterdrücken, anstatt sie zu beleuchten. Der Mensch, der nicht vergeben kann, wird aufgefordert, härter zu vergeben. Der Mensch, der nicht vergessen kann, wird gesagt, er habe nicht Wirklich vergeben.

Die Dekonstruktion des Klischees funktioniert, indem sie das Klischee inszeniert – es wörtlich bis zum Ende durchspielt – damit die Gruppe sehen kann, was es in der Praxis wirklich bedeutet, im Gegensatz zu dem, was es vorgibt zu bedeuten. Die Inszenierung tut, was das Argument nicht kann: Sie zeigt, anstatt zu erzählen.

3.1

Vergeben und Vergessen — Die Inszenierung des Purpurbuchstabens

20 Minuten — der gesamte Verlauf vom Etikett bis zur Veröffentlichung

Was Sie brauchen

- Rote Aufkleber, roter Marker oder rote Haftnotizen – je Person eines
- Optional: ein Stück roter Stoff oder ein Band
- Platz zum Herumlaufen im Raum

DIE INSZENIERUNG — IN VIER AKTEN

AKT I — DAS SCHREIBEN DES BRIEFS (5 Min.): Jede Person schreibt auf einen roten Aufkleber ein Wort — etwas, das sie getan haben, oder etwas, das ihnen angetan wurde, das ihnen gesagt wurde, sie sollen es 'verzeihen und vergessen'. Nur ein Wort. Sie zeigen es noch niemandem.

AKT ZWEI — ES TRAGEN (5 Min.): Jede Person klebt das Etikett sichtbar an sich — an ihr Hemd, ihre Stirn, ihre Hand, wo auch immer sie möchte. Jetzt kann die Gruppe die Buchstaben aller sehen. Niemand liest sie laut vor. Die Gruppe sieht nur, dass jeder eines trägt. Moderator: „Schaut euch im Raum um. So sieht es aus, etwas zu tragen, das ihr

vergessen solltet. Ihr habt es getragen. Das gleiche haben alle anderen hier.“ dieses Zimmer.'

AKT III – DIE WAHRHEIT ÜBER VERGESSEN (3 Min.): Der Moderator spricht: „Vergeben und vergessen bedeutet: so zu tun, als wäre es nicht passiert. Es bedeutet: dass die Person, die dir wehgetan hat, ohne Konsequenzen weitermachen soll. Es bedeutet: dass dein Schmerz ein Ärgernis ist. Hier ist, was tatsächlich wahr ist: Vergebung ist möglich. Vergessen ist keine Neurowissenschaft. Der Hippocampus hat keine Löschfunktion. Man kann nicht vergessen. Was Sie tun können, ist, zu verändern, was die Erinnerung bedeutet, zu verändern ihr Emotionale Ladung, ändere, was du damit machst. Das ist nicht Vergessen. Das ist etwas Härteres und Ehrlicheres als Vergessen.

AKT VIER — DIE ENTSPANNUNG (5 Min.): „Du hast zwei Möglichkeiten mit diesem Etikett. Du kannst es weiter tragen — und daran gibt es keine Scham; es ist deine Erfahrung; es ist real. Oder du kannst es abnehmen und es irgendwo in diesem Raum ablegen — nicht wegwerfen, nicht zerstören — einfach nur ablegen. Nicht, weil es nicht passiert ist. Weil du dich dafür entscheidest, es nicht weiterzutragen.“ 'dein Körper heute.' Sanfte Musik. Die Leute bewegen sich im Raum und entscheiden. Kein Druck, egal wie.

Das Debriefing

- An diejenigen, die das Etikett entfernt haben: „Du hast es abgestellt. Wo hast du es hingelegt? Warum dort?“
- An diejenigen, die es weiter getragen haben: „Du hast es an. Was bedeutet es für dich, dass du es an?“
- An alle: „Was ist der Unterschied zwischen etwas zu vergeben und es zu vergessen? Können Sie es in einem Satz sagen?“

Der Moderator löst das nicht. Die Gruppe muss keinen Konsens erreichen. Der Punkt ist, sichtbar zu machen, was „vergeben und vergessen“ von Menschen eigentlich verlangt — und der Gruppe die Erlaubnis zu geben, den Vergessens-Teil abzulehnen, während der Vergebens-Teil als Ziel und nicht als Forderung betrachtet wird.

Modul 4

Das Hauptdrama — Der Zusammenbruch

20 Minuten, um deinen Charakter zu erstellen. Dann spielen wir es durch. Jede Inkarnation.

Der therapeutische Mechanismus

Die stärkste Technik des Psychodramas ist der Rollenwechsel – der Moment, in dem die Person, die den Nutzer spielte, den Händler spielt, oder die Person, die den Händler spielte, das Familienmitglied spielt, das sein Kind verschwinden sieht. Jeder Rollenwechsel erzeugt eine Perspektivverschiebung, die durch das Reden über diese Rolle nicht erzeugt werden kann. Man versteht den Händler nicht, bevor man den Händler gespielt hat. Man versteht nicht, was die Familie miterlebt hat, bevor man die Familie gespielt hat. Mitglied

'The Bust' ist ein strukturiertes Psychodrama, in dem die gesamte Ökologie der Sucht inszeniert wird – nicht nur der Konsum, sondern jeder Charakter, der anwesend war: der Händler, der Nutzer, der Freund, der zugesehen hat, das Familienmitglied, das es herausfand, der Polizeibeamte, der Richter, der Behandler, der nicht zuhörte, die eine Person, die zu spät das Richtige sagte. Jeder Charakter darf sprechen. Jeder Charakter bekommt seinen Moment. Und dann die Szene. Wechsel — und jeder Charakter bekommt ein anderes Ende.

4.1

Die Rollenkarten

20 Minuten Vorbereitung — dann beginnt das Spiel

FACILITATOR: Wir spielen heute Abend ein Stück. Ihr habt 20 Minuten Zeit, um eure Figur zu finden. Ich werde Rollenkarten verteilen. Lest eure. Findet euer Kostüm – was auch immer in diesem Raum ist. Eine Jacke, die anders getragen wird, einen Hut, ein Requisit aus eurer Tasche, irgendetwas. Wenn die 20 Minuten vorbei sind, seid ihr diese Figur. Bleibt in eurer Rolle, bis ich "Szene" rufe.

[[Verteile Rollenkarten. Gib 20 Minuten. Der Moderator geht herum und hilft den Leuten, ihre Rolle zu finden. Musik spielt.]]

DIE ROLLENKARTEN — Ausdrucken, ausschneiden und je eine Person verteilen. Für Gruppen über 8, einige Rollen verdoppeln. Für Gruppen unter 6, kann eine Person mehrere Rollen nacheinander spielen.

Rolle: Der Dealer — Wird von jedem gespielt — idealerweise jemand, der die Energie halten kann

KOSTÜM / REQUISITE: Sonnenbrille, falls verfügbar. Etwas in der Tasche. Eine selbstbewusste Haltung.

Ich habe, was du brauchst. Du weißt, wo du mich findest. Ich bin nicht dein Problem — ich bin deine Lösung. UND: Ich habe dein Geld. Du wirst high werden. NICHTS berührt mich. Ich bin unantastbar. Schau mich dir an.

DEIN BOGEN: Du beginnst das Stück am Höhepunkt der Welt. Am Ende des Stücks wirst du erwischt. Du bist nicht glamourös. Du hast Angst. Du hast Menschen, die du liebst. Der Moment, in dem du merkst, dass die Person, an die du gerade verkauft hast, das Kind von jemandem ist — spiele DIESEN Moment.

ROLE: DER BENUTZER — Das erste Mal — Jeder, der sich an das erste Mal erinnert

KOSTÜM / REQUISITE: Die Hände strecken sich leicht nach vorne. Ein erwartungsvoller Blick.

'Nur dieses eine Mal. Ich will nur sehen, wie es ist. Ich werde nicht so ein Mensch sein.' UND: 'Okay. Einmal noch. Ich kann jederzeit aufhören.'

DEIN BOGEN: Du beginnst neugierig und kontrolliert. Du endest an einem Ort, an dem du nicht sein wolltest. Der Moment, in dem du bemerkst, dass die Kontrolle weg ist — spiele DIESEN Moment.

Rolle: Der Benutzer — Etabliert — Jeder, der weiß, wie Wartung aussieht

KOSTÜM / REQUISIT: Leicht gebeugt. Taschen durchsuchen. Auf Bewegungen achten.

Mir geht es gut. Ich muss nur heute durchkommen. Einmal noch und dann höre ich auf. Das habe ich schon einmal gemacht.
Ich habe kein Problem. Ich schaffe das.

DEIN BOGEN: Du bist erschöpft. Du hältst etwas aufrecht, das nicht mehr funktioniert, aber du kannst nicht aufhören. Der Moment, in dem jemand durchdringt — spiele DIESEN Moment.

ROLLE: DER FREUND, DER ZUGESCHAUT HAT — Jemand, der das Drogenkonsumieren eines anderen beobachtet hat.

Kostüm / Requisite: Arme verschränken und dann wieder öffnen. Leicht abseits der Szene stehen.

Ich wusste nicht, was ich sagen sollte. Ich dachte, sie würden es herausfinden. Ich wollte es nicht schlimmer machen.
Ich hätte früher etwas sagen sollen. Ich hätte etwas tun sollen.

DEIN BOGEN: Du trägst Schuld, die dir nicht gehört. Der Moment, in dem du erkennst, dass die Schuld nicht deine ist — spiele DIESEN Moment.

ROLLE: DAS FAMILIENMITGLIED — Jeder, der von jemandem mit Sucht geliebt wurde, oder der jemanden geliebt hat, der konsumiert.

KOSTÜM / REQUISITE: Ein Foto, das in einer Hand gehalten wird, oder leicht nach vorne ausgestreckte Arme.

Ich verstehe nicht, was mit dir passiert ist. Du warst genau hier und dann warst du weg.
Ich bin wütend und ich liebe dich, und ich weiß nicht, wie ich beides gleichzeitig tun soll.

DEIN BOGEN: Du bewegst dich zwischen Trauer und Wut und Liebe, und sie fühlen

sich alle gleich an. Der Moment, in dem du auf die Rückkehr der alten Person wartest, und siehst, wer tatsächlich vor dir steht — spiele DIESEN Moment.

ROLLE: DAS SYSTEM — Eine oder zwei Personen — können getrennt oder zusammen gespielt werden.
KOSTÜM / REQUISIT: Klemmbrett, falls verfügbar. Aufrechte Haltung. Neutraler Ausdruck.
Sie waren nicht kooperativ. Sie haben die Bedingungen Ihrer Behandlung nicht erfüllt. Wir empfehlen ein höheres Maß an Betreuung.
Dies ist Ihr dritter Krankenhausaufenthalt. Was ist dieses Mal anders?
DEIN BOGEN: Du bist nicht böse. Du bist überfordert und unterresourciert und agierst nach einem Modell, das nicht zu der Person vor dir passt. Der Moment, in dem du das erkennst — spiele DIESEN Moment.

ROLLE: DIE EINZIGE PERSON, DIE DAS RICHTIGE GESAGT HAT — Jeder
KOSTÜM / REQUISIT: Offene Hände. Beständiger Blickkontakt.
Ich glaube nicht, dass du kaputt bist. Ich glaube, du hast auf falschen Informationen gearbeitet.
Ich gehe nirgendwohin. Ich bin hier, wenn du bereit bist.
DEIN BOGEN: Du reparierst nichts. Du bleibst einfach. Der Moment, in dem die Person vor dir dich hört — spiele DIESEN Moment.

4.2

Die Spielstruktur

Vier Szenen – jede zweimal gespielt, mit einem Rollenwechsel

Szene	Was passiert?	Der Wandel
Szene 1 – Die Transaktion	Der Dealer und der Nutzer (erstmalig) treffen sich. Die Transaktion findet statt. Der Freund beobachtet. Das Familienmitglied ist irgendwo anders im Raum, noch nicht beteiligt.	Nach der Szene: Dealer und User tauschen die Rollen. Führe es erneut aus. Der Dealer ist jetzt der User. Der User ist jetzt der Dealer. Was ändert sich?
Szene 2 — Die Spirale	Der Benutzer (etabliert) versucht, sein Leben zu bewältigen. Das System tritt ein. Das Familienmitglied versucht, ihn zu erreichen. Der Freund steht am Rande.	Nach der Szene: Das Familienmitglied und der Benutzer tauschen Rollen. Lass den Moment ablaufen, in dem das Familienmitglied es herausfindet. Jetzt spielt der Benutzer das Familienmitglied. Was sehen sie?

Szene 3 — Die Büste	Der Dealer wird erwischt. Das System trifft ein. Der User ist anwesend. Alle erstarrt, wenn der Durchsuchungszug passiert — was tut jeder Charakter in diesem Freeze?	Nach der Pause: Der Moderator ruft jeden Charakter einzeln. 'Dealer — was denkst du GENAU JETZT?' 'User — was fühlst du GENAU JETZT?' Alle Charaktere durchgehen.
Szene 4 — Das andere Ende	Die eine Person, die das Richtige gesagt hat, tritt ein — zu JEDEM Zeitpunkt in den Szenen 1, 2 oder 3. Ihre Ankunft verändert eine Sache. Nur eine. Die Gruppe improvisiert, was sich ändert.	Nach der Szene: Gruppenbesprechung — was hat sich geändert? Was hat sich nicht geändert? Was könnte nur von innen heraus geändert werden?

Die Notizen des Regisseurs — Den Bust sicher durchführen

- Sie sind der Regisseur. Sie sind nicht im Stück. Bleiben Sie außerhalb der Szene, damit Sie den ganzen Raum sehen können.
- Rufe zu jedem Zeitpunkt „FREEZE“ an, wenn jemand in echter Not zu sein scheint und nicht nur Not spielt. Frage: „Spielst du gerade die Rolle, oder bist du wirklich darin?“ Die Person wird es dir sagen.
- „I'm in it“ bedeutet: das Spiel stoppen, das Grounding-Protokoll aktivieren, sie zurück ins Zimmer bringen. Das Spiel wird danach fortgesetzt, oder nicht. Die Sicherheit der Person hat Vorrang.
- Die Rolle des Dealers ist oft kathartisch für Menschen, denen es nie erlaubt war, eine mächtige Figur zu spielen. Lass es groß sein. Lass den Dealer wirklich bedrohlich sein. Die Szene funktioniert besser, wenn der Dealer tatsächlich furchteinflößend war.
- Die Rollenumkehr ist der wichtigste Moment. Überspringe ihn nicht. Der Moment, in dem ein Benutzer den Dealer spielt, ist oft der Moment, in dem er zum ersten Mal versteht, womit er eigentlich interagiert hat.
- Immer mit Szene 4 – Das andere Ende enden. Niemals die Gruppe in der Büste lassen, ohne die Möglichkeit von etwas anderem zu erkunden.

4.3

Das Debriefing

Aus dem Charakter herauskommen – und zurück zu dir selbst

FACILITATOR: SZENE. [Beat.] Verlasse deine Rolle. Schüttle es ab — buchstäblich. Schüttle deine Hände, deine Arme.

[[Alle schütteln aus.]]

FACILITATOR: Stellt euch jetzt in einen Kreis. Und sagt euren eigenen Namen. Euren echten Namen. Nur euren Namen.

[[Geht einmal im Kreis. Jede Person sagt ihren Namen.]]

FACILITATOR: Du hast gerade jemanden — oder etwas — gespielt, das Macht in deinem Leben hatte. Du hast es die letzten 20 Minuten kontrolliert. Das ist nicht nichts.

Nachbesprechungsfragen — Nehmen Sie sich Zeit mit diesen.

- Welche Rolle war am schwierigsten zu spielen? Welche war am einfachsten? Was sagt das über dich aus?
- Gab es im Stück einen Moment, in dem Sie etwas Wahres erkannt haben? Was war es?
- Der Händler wurde erwischt. Was ist danach mit dem Händler passiert? Beschreibe das in einem Satz.
- Die eine Person, die das Richtige gesagt hat – wer war diese Person in deinem wirklichen Leben? Wenn es niemanden gab, wer hätte es sein können?
- Was würdest du der Figur sagen, die du gerade gespielt hast, wenn du zurückgehen könntest?

Modul 5

Die heilende Inszenierung

Wie Genesung wirklich aussieht — öffentlich, zusammen durchgeführt

Warum dies immer zuletzt kommen muss

Sie haben die Gruppe gerade durch ausgelebte Schmerzen, Stigma, Machtdynamiken, Rollenwechsel und den Zusammenbruch geführt. Das limbische System wurde aktiviert. Der Körper hält etwas fest. Sie können hier nicht enden. Das Nervensystem braucht einen Abschlussbogen – keine Auflösung, kein Happy End, sondern ein physiologisches Signal, dass der aktivierte Zustand einen Ort hat, an dem er landen kann.

Die Heilungsinszenierung ist keine Performance des Heilgewordenseins. Es ist eine Performance der spezifischen kleinen Handlungen, die Heilung ausmachen — die tatsächlichen, buchstäblichen, physischen Dinge, wie Genesung im Alltag aussieht. Öffentlich inszeniert. Zusammen. Weil der Körper durch Tun lernt, und es in einem Raum voller anderer Menschen, die es tun, verändert, was das Tun bedeutet.

FACILITATOR: Wir werden heute Abend damit enden, uns gegenseitig zu zeigen, was wir tatsächlich tun. Nicht, was wir versuchen zu tun. Was wir tatsächlich tun. Eine Aktion. Real. Spezifisch.

FACILITATOR: Denken Sie an eine Sache, die Sie tun – oder versuchen zu tun – die Genesung ist. Nicht ein Ziel. Eine Handlung. Etwas, das Sie uns gerade mit Ihrem Körper zeigen können.

[[Gib den Leuten 60 Sekunden zum Nachdenken.]]

FACILITATOR: Wir gehen einmal durch den Raum. Jede Person zeigt uns — ohne vorher zu erklären. Macht es einfach. Dann sagt uns, was es ist.

BEISPIELE FÜR HEILENDE ENACTMENTS — Teilen Sie diese, wenn die Gruppe eine Anregung benötigt.

Ein Glas Wasser trinken – langsam, bewusst, das ganze Ding: „Das ist mir dabei, mich zu hydrieren. Jeden Tag. Das klingt dumm. Früher habe ich das nicht gemacht.“

DAS BETT MACHEN — die Handlung nachahmen: „Das bin ich, wie ich mein Bett mache. Ich habe mein Bett seit drei Jahren nicht gemacht. Ich mache es jetzt.“

DIE SUPPLEMENTS EINNEHMEN — (Nachstellen des Öffnens einer Flasche und des Einnehmens:) „Das ist mir, wie ich mein Methylfolat nehme. Ich verstehe es noch nicht ganz. Aber ich mache es.“

DER MORGENSPAZIERGANG — nachahmend gehen, sich umsehen: 'Jeden Morgen. Zwanzig Minuten. Ich höre nichts. Ich gehe einfach.'

Jemandem anrufen — (simuliert das Wählen eines Telefons): „Ich rufe meine Schwester dienstags an. Ich habe seit zwei Jahren nicht mit ihr gesprochen. Ich rufe sie jetzt an.“

MIT DEM VERLANGEN SITZEN — völlig still sitzen, Hände offen auf den Knien: 'Ich sitze

damit drei Minuten, bevor ich irgendetwas tue. Es geht vorbei. Ich sitze damit.'
ETWAS AUFSCHREIBEN — mime writing: „Ich schreibe eine Sache, die ich richtig gemacht habe. Jeden Abend. Eine Sache. Keine Liste. Eine Sache.“
Frühstücken — mime die Handlung: 'Ich frühstücke jetzt. Jeden Tag. Das ist es. Das ist meine Genesung für mich gerade.'

[[Nachdem jeder seine Aktion gezeigt hat:]]

FACILITATOR: Schauen Sie, was gerade in diesem Raum passiert ist. Jede Person in diesem Raum hat uns etwas Echtes gezeigt. Kein Plan. Kein Ziel. Etwas, das sie tatsächlich tun.
FACILITATOR: Das ist, wie Genesung aussieht. Es sieht so aus.

FACILITATOR: Wir schließen, wie wir es immer schließen.

FACILITATOR: Die Biologie kann verstanden werden.
ALLE: Die Biologie kann verstanden werden.
FACILITATOR: Das Muster kann geändert werden.
ALLE: Das Muster kann geändert werden.
FACILITATOR: Die Arbeit ist real und lohnt sich.
ALLE: Die Arbeit ist real und die Arbeit lohnt sich.
ALLE: Kommt zurück.

Anhang

Vollständiger Zeitplan für eine Psychodrama-Sitzung

90 Minuten — der komplette Bogen

Zeit	Phase	Was passiert?
0:00–0:10	Öffnung	Wasser Atem Zweckerklärung Eröffnungssatz
Do NOT add any content	Einführungsritual	Alle vier Sätze — Name, Typ, Thrills, Arbeit an
0:25–0:40	Modul 1 — Objektritual	Das Babypuder- oder angepasste Objekt-Ritual für die für diese Gruppe relevante Substanz
0:40–0:55	Modul 2 — Stigma-Simulation	Das Label, die universelle Simulation, die Reframe-Karte, die Heilung
0:55–1:05	Modul 3 — Klischee-Dekonstruktion	Vergeben und Vergessen — Inszenierung des roten Buchstabens
1:05–1:25	Modul 4 — Die Brust	20 Min. Vorbereitung, 4 Szenen, Rollentausch, Debriefing
1:25–1:35	Modul 5 — Heilungserfahrung	Jede Person zeigt eine echte Genesungsaktion
Output ONLY the translated text.	Abschluss + Integration	Standard Kernel Abschluss + optional 10 Minuten offenes Teilen

Welche Module für welche Besprechung?

- Erste Psychodrama-Sitzung: Modul 1 (Objekt-Ritual) nur — lassen Sie die Gruppe das Format finden, bevor Sie mehr hinzufügen.
- Zweite Sitzung: Modul 1 + Modul 2 (Stigma-Simulation)
- Dritte Sitzung: Modul 3 (Klischee-Dekonstruktion) — gut für Gruppen, die schon länger zusammen sind und bereit sind, die Sprache zu untersuchen, die sie verwendet haben.
- Vierte Sitzung: Modul 4 (Der Ausbruch) — erfordert das größte Vertrauen; versuchen Sie es nicht, bevor die Gruppe mindestens 3 Sitzungen zusammen hatte.
- Modul 5 (Heilende Nachstellung) — immer, bei jeder psychodramatischen Sitzung, am Ende
- Ein voller 90-minütiger Verlauf: maximal einmal pro Monat — diese Sitzungen sind hochaktivierend; die Gruppe braucht regelmäßige Treffen dazwischen, um zu integrieren.